

# だんだん便り

発行：一般社団法人だんだん会

責任者：宮崎和加子

第60号 2022年10月10日

カラマツを彩っていたツタウルシが一夜の雨で姿を変え、林床を散りばめています。

「つかの間の装い」 長野県立科町

からみつ会 小山 茂（茅野市）



# Happy birthday!

斎藤さん100歳のお誕生日おめでとうございます！



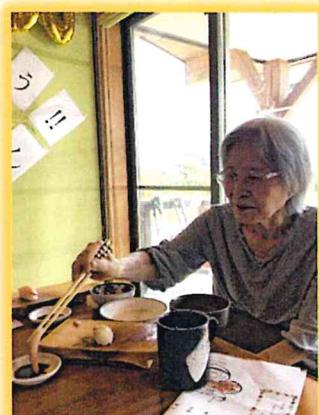
100歳を迎えるとは本人も思っていなかったと思います。青春時代は戦争中だった母、少しでも長くわいわいで楽しんでほしいと思います。

娘さんより

# HAPPY BIRTHDAY!

民子さん

関さん



8月に斎藤房子さんが100歳、関房子さんが白寿になられましたがコロナの関係でお祝いが出来ず、9月の新海民子さんのお誕生日会といっしょにお祝いさせて頂きました。主役皆様に楽しんでもらえるように担当職員で話し合い、ライブクッキングの形式で誕生日会を計画しました。コロナ騒動が起きてから3年、利用者様が一番好きな買い物や外食にもう3年行っておりません。「久しぶり外食に行きたいわ」そのお願い叶えてみせましょう。利用者様の前でお寿司を握り、しゃぶしゃぶを作るパフォーマンスで皆様に笑顔をお送りしました。

関さんは「おめでとうございます」と声を掛けると「ありがとう」と仰っているような笑顔で返事を、民子さんは「息子さんからプレゼントが届いているよ。」と伝えると、「まあー！息子が！」凄く照れておりました。斎藤さんには長寿の秘訣お聞きすると「好き嫌いしないで何でも食べる事」僕の胸に刺さるアドバイス頂きました。さらに内閣総理大臣様からお祝い賞状も届き「斎藤さんすごいね。100歳でこんな立派だから200歳はどうなっちゃうだろうね」「頑張って生きてもらったら見せてあげるわ」と二人で大笑いました。



# わがままハウス山吹（支援付き共生すまい）

山吹の夏から秋へ

## 花火を楽しみました！

木々に囲まれてとっても環境の良い場所にある山吹。木立を渡る風は心地よく、ここに住まわれている皆さんに安らぎを感じさせてくれるのではないかでしょうか。リビングの前には、枝を大きく広げた楓の木もまもなく緑から赤へのグラデーションに変わっていく季節を迎えます。

この夏は、早くから暑い日が続き、いくつかの台風も。山吹の皆さんのお楽しみの花火大会も台風の影響もあり夏の終わりに実施されました。

少しだけ早い夕食をいただき、夕闇の迫る前庭に集まりました。風もなく絶好の花火日和。

色とりどりの光のすじが皆さん的手元から放たれ、花火に染まる顔・見つめる表情がとても素敵です。

花火が終わり…。皆さんその場を去りがたく夜空を見上げていると…。

みんなで歌を歌いましょう！！

ジエンカを踊りましょうか！！

そして始まった歌は輪唱に。夏の終わりの山吹は静かにふけていきます。草陰から虫の音も…。

（寄り添いスタッフ：浅川寿子）



# オレンジティほかほか

## 夏も終わり、秋風が吹き始めました

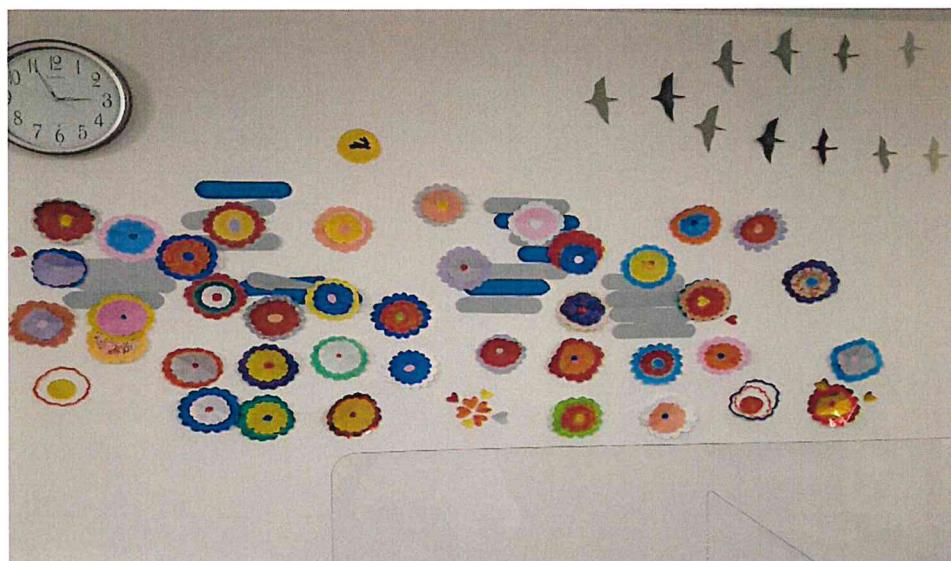
ほかほかのお部屋も模様替えしました。

利用者さんの発案です。

秋と言えば…ひとつは「菊の花」そして、巣に帰る雁の群れだそうです。

写真には納めきれませんでしたが、少し遅れて群れを追いかける雁数羽もいます。

どうぞ、想像してみてくださいね。



9月10日は十五夜でした。北杜の空にも真ん丸な大きな月がきれいに見えました。

左の写真の中にも遠慮がちなお月さんが、見えますか？

月に「ウサギ」も忘れてはいません。(よ～く見てください)



### ある日の創作活動から

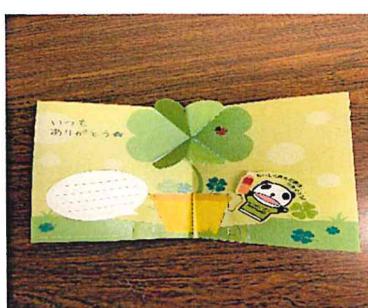
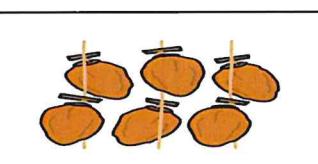
見事な「百目(刃)柿」です。

と言っても創作品ですが。

柿の緩やかな丸みを出すのに皆さんが苦心したことでした。

出来上がった一つ一つの柿を利用者さんの提案で葉がついた枝に吊るしてみました。

干し柿の季節もうすぐです。



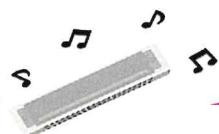
## お互いに達者でね！

頑張って生きてきたね・・・

あっという間の人生だったね、まだまだ半ばだよ・・・

「敬老の日」というと、小さな子供達から敬老のお祝いメッセージをいただくのが常でしたが、ほかほかでは利用者さん同士でメッセージを贈り合いました。

皆さんで創作した、「飛び出すカード」にしたためて。



## 「リハ特化半日テイるんるん」

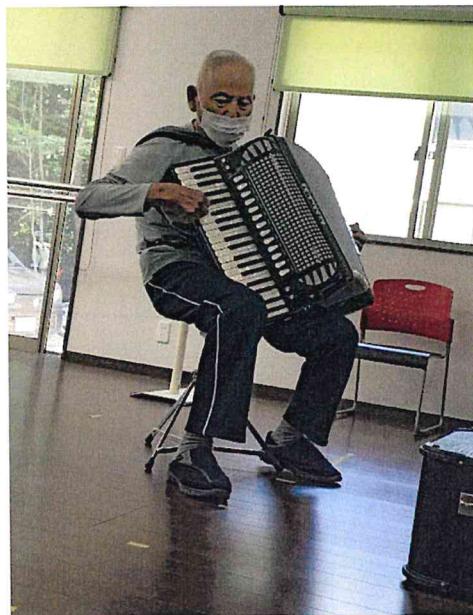
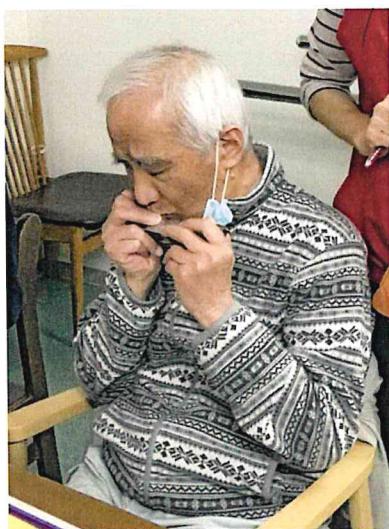
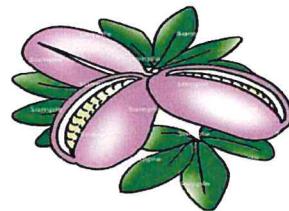
リハビリに通ってきてくださる方々の中には、楽器を趣味にしている方がいらっしゃいます。今回はそんな方々をご紹介したいと思います。

・Yさんがお得意なのはハーモニカです。リハビリの合間の休憩中に吹いてくださいます。季節に合わせて選曲して下さったり、唱歌から映画音楽まで幅広い曲を演奏してくださいます。心地の良い音色で聞いているとまるでカフェにいるようで癒されます。また、Yさんは音楽を聞くこともお好きで、同じクラシックの曲を指揮者を変えて聞き比べて楽しんでいたこともあるそうです。

・Kさんには『音楽をまた楽しみたい』というご希望がありました。リハビリ中にそのような話をしていると「じゃあやってみるか！」とご本人から言ってくださいり、翌週にはアコーディオンを持ってきて演奏会をしてくださいました。懐かしいメロディーに思わず口ずさむ方がいらっしゃったり、拍手に応えてアンコール曲を演奏してくださったり、るんるんがまるでコンサート会場のようになった日でした。

・Mさんはフルートを演奏されます。「聞きたいことがあるんだけど」とのことでの話を伺うと「フルートを吹きたいんだけど、いいかな？」と素敵なお申し出をしてくださいました。曲はアヴェ・マリア(グノー作曲)。とてもきれいなフルートの音色でしたが高音が難しく上手にできませんでした。するとMさんはご自宅で特訓し、2日後のご利用日に「リベンジしていいですか？」と再度演奏してくださったのです。今度は高音もきれいに出てリベンジ成功となりました。

いかがでしたでしょうか？ るんるんには他にも一芸に秀でた方がたくさんいらっしゃいます。またの機会にご紹介できればと思います。るんるんでリハビリをすることで皆さんのが“好きなことを楽しめる”生活を続けられたら良いなと思います。



# 地域看護物語



田中春菜

地域看護センターあんあん

5月より地域看護センターあんあんに入職した、田中春菜です。3月に北杜市に戻り、友人の強いすすめでだんだん会に入職しました。入職時は新緑だった木々が少しづつ紅葉をし始め、早いもので10月で5ヶ月が経とうとしています。毎日が新鮮で、楽しく仕事をさせて頂いております。看護師の仕事をしていて、こんなに毎日が充実しているのはやっと自分がしたかった仕事に出会えたからでしょうか。

## じっくり寄り添いたい

以前は病院の透析室で働いていました。透析看護もやりがいがある仕事で学びは多く、先輩から鍛えていただいた全身状態を見てアセスメントし看護につなげる力は今の訪問時にも役立っています。しかし、私の心の隅には毎日忙しく働く中で“もっと患者さんに寄り添う時間が欲しい”、“もっと個々にできることを考えられないだろうか”という思いがあり、学生時代から描いていた看護観との相違にもどかしさがありました。

## 訪問看護との出会い

私にとって訪問看護も以前から気になる分野ではありましたが、まだ私には早い、もっと経験を積んでからとストップをかけていました。

そんな時、人生の転機で引っ越すことになり、友人に励まされ訪問看護師になったのです。あの時私を『あんあん』に導いてくれた友人には本当に感謝です。

## 看護師のママ かっこいい！

訪問看護師としての毎日はやりがいにあふれています。北から南に広い北杜市内の移動(時に標高差 600m)は疲れることもありますが、訪問先で待っていて下さる利用者さんお顔を見ると疲れも吹っ飛びます。

きっと、今後緊急コールを担当するようになります。難しい事例に頭を悩ますことになれば、つらい時も出てくるでしょう。でも、病院ではない在宅で、その方の人生、生活をお支えする。家族と共にその方にとって何が最善かを考え応援する。

そんな仕事ができることを誇りに思い、今は利用者の皆様に安心安全な看護を提供できるよう日々特訓中です。

## 二人の子どもとの時間も大切に

6歳と4歳の年子の子どもの子育て真っ最中です。そんな私にとって、だんだん会は子育てに理解があり本当に働きやすい職場です。息子が保育園の遊具から転落した時も、娘が新型コロナウイルスに感染し10日間お休みを頂いた時も、先輩方の心強いアドバイスや復帰時の心温まる言葉に本当に救われました。

毎日職場からのストレスを自宅に持ち帰らず働いているため、子どもたちに愛情を注ぐことができています。2人はまだまだ甘えたい盛りで、私にべったり。いつになつたら一人のゆつたりした時間ができるのやらと思う毎日ですが、今だけの子どもとの時間を大切に過ごしていきたいと思います。

そして「看護師のママかっこいい！」と私の仕事を子どもたちにも誇りに思ってもらえるような母親でいることが常に私の目標です。

精一杯頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

# だんだん便り 第60号にあたり

## おかげさまで 5年間 欠号なく継続発行できました！

だんだん便り第1号を発行したのは、5年前の2017年11月でした。

### きっかけは…

2016年に『だんだん会』を立ち上げ、2017年春に『グループホームわいわい白州』『地域看護センターあんあん』『オレンジサロン長坂・白州』をほぼ同時期に事業開始。その秋に『定期巡回サービスてくてく24』をスタートし、半年間で4つの事業を立ち上げ、軌道に乗せるのに精一杯でした。今から思えば本当にたいへんでした。

そんな状況の中、9月の理事会で理事の故武井幸穂さんから「そろそろニュース等を発行した方がいいね」と一言。「誰がどうやって発行するの？？」

### とにかく作ってみよう

“いろいろな理由で作った方がいいと思っていた” “いくら忙しくてもやらなければ…”と、いつまで続けられるかどうかわからないけど作ってみることにしました。

### 法人事務局で素人集団が編集

はじめから8ページ。各事業の報告や新人紹介・情報提供…。写真も多く使うけれどエッセーやいろいろな方の生き方・逝き方も紹介。発行数の半分は北杜市内、あとは全国に。

便り作成のための人物費はゼロ。現場の職員からのレポートと本部事務局の隙間時間で編集・作成しています。

(理事長・発行責任者 宮崎和加子)

### 一般社団法人だんだん会

#### <長坂事務所>

- ・法人本部 0551-45-9566
- ・地域看護センターあんあん 0551-30-7505
- ・定期巡回てくてく24 0551-30-7787
- ・訪問介護にこにこ 0551-30-7787

408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5

#### <小淵沢地域>

- ・わがままハウス山吹 0551-45-6323

408-0044 北杜市小淵沢町 10123-2

だんだん便り  
創刊号  
2017年11月10日

一般社団法人だんだん会  
040-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5  
・法人本部 0551-45-9566  
・地域看護センターあんあん 0551-30-7505  
・定期巡回てくてく24 0551-30-7787  
・訪問介護にこにこ 0551-45-9566  
・グループホームわいわい白州 0551-30-7566  
408-0035 山梨県北杜市長坂町夏秋 918-5



写真に寄せて  
小瀬沢から始めた手本物です。厚利支入のごとごと感はないのですが、  
私はこちらからもなるとでも気に入っています。  
大の歌詞中に感激を受けたばいシント、ハバ（美太）にはむづむづして、  
ちょっとお寄りで歌の歌をうけてみました。  
小瀬沢在住15年 宮崎和加子

### 地域の生活の場での

プロとして  
力量のある  
頼もししい

### 看護職と介護職とリハビリ

### の集団作り

創刊号に掲載した『私たちの目標』

#### <白州地域>

- ・グループホームわいわい白州 0551-30-7566  
408-0315 山梨県北杜市白州町白須 1023
- ・オレンジ館（長坂上条）>
  - ・オレンジデイほかほか 0551-30-7509
  - ・リハ特化半日デイルンルン 0551-30-9251
  - ・オレンジサロン長坂・白州

408-0021 北杜市長坂町長坂上条 436-4